

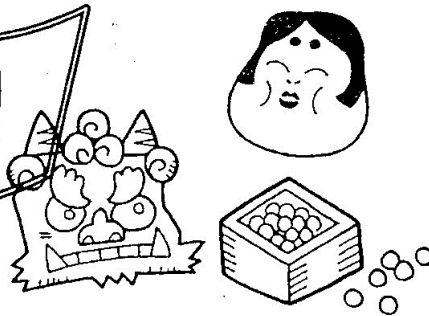
# 給食だより

平成29年度

## 2月号

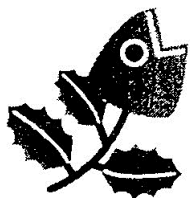
太田市立城東中学校

## 節分と行事食



暦こよみの上の節目に立春・立夏・立秋・立冬があります。もともとは、これらの日の前日を『節分』と言いましたが、今では立春の前日だけを言います。立春は、冬から春への季節の変わり目です。今年2月3日が節分です。そこで、2月1日を節分給食にしました。

節分の日に炒った大豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりすると、悪いものをとりのぞき、病気にも勝てると言われていました。また、えんぎのよい方角えほう（恵方）を向き、だまって丸かじりする恵方巻えほうまきも節分の行事食です。恵方巻は、もともとは関西地方ならではのものでしたが20年前ごろから広がり、今では全国で食べられています。ちなみに、今年の恵方は南南東です。



ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを玄関におく家庭や地域もあります。葉のとげで鬼の目をさし、焼いたいわしのおいで鬼をおいはらうと言われていました。飾るのは頭だけなので、身の部分は食べる家庭も多いです。また、群馬県や関東近県では節分の汁物としてけんちん汁を食べることも多いです。

## 食生活を見直して生活習慣病予防

毎年2月は生活習慣病予防月間です。高血圧こうけつあつや糖尿病とうにょうびょう、動脈硬化どうみやくこうか、心臓病しんぞうびょう、がんなどが生活習慣病になります。これらは大人の病気ではなく、みなさんもなる可能性があります。また、成長期である中高生時代の生活が大人になってからの健康えいきょうに影響をおよぼすこともあります。

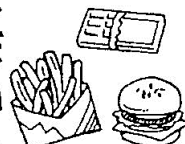
あなたの食生活はだいじょうぶでしょうか。また、すいみんや運動にも気をつけましょう。

こんな食生活は・・・

要注意！！



- ◆食べすぎ
- ◆油っぽいものとりすぎ
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食を食べない
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物が苦手



食生活に少し気をつけるだけで・・・

予防につながります！



- おなかいっぱい食べないで、腹8分目。
- ポテトやからあげを食べすぎない。食べた日は、他の食事の時は油っぽくないものにする。
- インスタントラーメンの汁は全部飲まない。
- おかしやジュースは最初に量を決める。
- 朝ごはんは毎日食べる。ごはん・パンだけでなく、おかずや果物、乳製品も食べる。
- 野菜をたくさん食べる。煮物やゆで野菜などを食べるように心がける。